वैद्यराज आंवला

डा० खुशीराम शर्मा 'दिलकश'
प्राकृतिक चिकित्सक

वैद्यराज आंवला

लेखक :

डा० खुशीराम शर्मा 'दिलकश'
बी., एन. एस., एन. डी.
प्राकृतिक चिकित्सक

संचालक :

आरोग्य निकेतन

रिवर बैंक कालोनी, लखनऊ
फोन : २ ५ ६ २ ८

बारहवाँ संस्करण
अक्टूबर १९७६

मूल्य ५-००

दो शब्द

प्राकृतिक चिकित्सा मन्दिर के तेरहवें प्रकाशन का यह बारहवां संस्करण पाठकों के समक्ष प्रस्तुत । इस प्रकाशन माला के अन्तर्गत इस बात का पूर्ण प्रयास किया जा रहा है कि मानव के लिए उपयोगी प्रकृति की अनेल्य निधि के कुछ सर्व सुलभ पदार्थों की उपयोगिता सर्व साधारण को केवल नाम मात्र के मूल्य से मालूम हो । हमें अपने इस प्रयास में जो सफलता मिली है उसका उदाहरण वैद्यराज नींबू और मधु है ।

इस सत्य से इनकार नहीं किया जा सकता कि आज हम बिना मूल्य मिलने वाले जीवनोपयोगी पदार्थों की उपेक्षा बड़ी तीव्रता से करते जा रहे हैं और विज्ञान तथा सभ्यता के नाम पर कृत्रिमता के आडम्बर में अपने को अल्पजीवी बना रहे हैं डाक्टरों के कहने पर शरीर में विटामिन 'सी' की कमी मानकर और उसकी पूर्ति के लिए विविध कम्पनियों के लुभावने पैकिंगों में बने कृत्रिम खाद्योजों पर अपने गाढ़े पसीनों की कमाई लुटाते रहते हैं जब कि उसमे सहस्त्रांस कम मूल्य पर प्रकृति के दिए मूल्यवान तत्व सर्वत्र प्राप्त किये जा सकते हैं ।

शायद बहुत कम लोग ही जानते हों कि साधारण आकार का एक हरा आंवला गुणों की दृष्टि से दो अच्छे संतरों के बराबर तो होता ही है किन्तु मूल्य में कम होते हुए भी गुणों में अधिक गुणकारी है क्योंकि इसके विटामिन सुखाने, गर्म करने पकाने आदि पर पूर्णत: सुरक्षित रहते हैं । भारत सरकार ने अपनी अनुसंधानशाला में की गई खोज के आधार पर इसका जो रासायनिक विश्लेषण किया है वह इस पुस्तिका की बिशेषता है ।

वैद्यराज नींबू और मधु के प्रकाशन के पश्चात हमारे पास पत्र आये जिनमें इस बात पर शंका प्रकट की गई है कि इन पुस्तिकाओं में जो

विधियाँ प्रतिपादित की गई है क्या वे आयुर्वेदीय नहीं है ? क्या इन्हें प्राकृतिक चिकित्सा का अंग माना जा सकता है ? अतः इस सम्बन्ध में कुछ कह देना असंगत न होगा। प्रथम तो इस बात की शंका ही एक अति संकुचित दृष्टिकोण तथा मनोवृति है, द्वितीय क्या हम आज के इस भौतिक एवं वैज्ञानिक युग के पीछे हटकर ५-१० हजार वर्ष के जीवन पर लौट सकते हैं। इसकी कल्पना मूर्खता नहीं तो क्या होगी। कोई विरला ही प्राकृतिक चिकित्सक होगा जो दो तीन सब्जियों को मिलाकर प्रयोग न करता हो। चने और गेहूँ का आटा मिला लेना भी, आयुर्वेद का अंग हो सकता हैं, मधु को आँवले के साथ प्रयोग भी ठीक ही बात है, जब नींबू का जल के साथ प्रयोग वांछनीय है तो अन्य निर्दोष तथा उपयोगी पदार्थों के साथ आंवला ग्रहण करने पर क्या आपत्ति ? हम उन औषधियों का विरोध करते हैं जिनका प्रभाव शारीरिक प्रतिक्रियाओं पर प्रतिकूल पड़ता है आँवला आदि औषधि है तो वह भोजन का अंग भी है।

अतः हमें आशा है कि पाठक हमारे इस दृष्टिकोण को समझ कर अनावश्यक विवाद में न पड़ेंगे।

मुझें विश्वास है कि प्रकृति प्रेमी जनता और हमारे पाठक आंवले की उपयोगिता को स्वीकार करते हुए इसे अधिकाधिक रूप में अपने भोजन में स्थान देंगे और स्वास्थ्य पर किये जाने वाले अनावश्यक व्यय से कुछ मुक्ति पा सकेंगे।

प्रस्तुत पुस्तक के विषय में मुझे सिर्फ इतना ही कहना है कि आंवला के मौसम में रोज सुबह दो पुष्ट और पके ताजे आंवलों को चबाकर खायें और जब आंवला का मौसम खत्म हो जाय तो एक तोले सूखे आवले के चूर्ण को रात को सोते समय जल के योग से लें, फिर आंवला के चमत्कार को स्वयं अनुभव करें।

—'दिलकश'

वैद्यराज आंवला

त्रिफला के महत्व से कौन परिचित नहीं है। इसी त्रिफला के आयुर्वेद में गुण गाये गये हैं। प्राचीन काल से लेकर आज तक चिकित्सा शास्त्र में जो इसका विशिष्ट स्थान है वह किसी से छिपा नहीं है। आज इसकी उपयोगिता केवल भारतीय ही जानते हैं, ऐसी बात नहीं। विदेशों में इसके गुणों की धूम मची हुई है। त्रिफला में। (हड़ बहेड़ा आंवला, सम भाग होता है)। इस त्रिफला में जो सबसे प्रमुख एवं सर्वाधिक गुणकारी फल' यह वह भारत का प्रसिद्ध फल आंवला है, ज़िसको यहाँ का बच्चा-बच्चा जानता है। उपयोगी होने के साथ साथ यह काफी सस्ता भी होता है इसलिए इसका महत्व और भी बढ़ जाता है क्योंकि भारत जैसे गरीब देश में जहाँ रोजी रोटी की समस्या अभी तक पूरी तरह से हल नहीं हो पायी महंगी-महंगी दवाइयाँ कैसे उपयोग में लाई जा सकती हैं। आंवला एक ऐसा फल है जिसकी कीमत कुछ नहीं है और फायदा बहुत कुछ। किसी ने ठीक ही कहा है कि यदि आँवले के फल को सोने से तौल दिया जाय तब भी इसका ही पलड़ा भारी रहेगा। केवल आयुर्वेद ही नहीं तिब्ब में भी त्रिफला का बड़ा महत्व है।

आंवला के अन्य.नाम

संस्कृत में आंवला को धात्री फल अर्थात् जो धाय की तरह पालन करे कहा गया है। नाम से ही सिद्ध हो जाता है कि प्राचीन काल में इसे कितना महत्वपूर्ण स्थान प्राप्त था। आमलक, आमल की श्री फल अमृतफल तथा जाती फल आदि आंवला के ही नाम है। अरबी में आंवले को आमवज अंग्रेजी में Emblic Myrobalan तथा लैटिन Phyllanthrs Emblicalnum कहते हैं।

खाद्य विश्लेषण

वैसे तो लगभग प्रत्येक काल में विटामिन आदि उपयोगी तत्व पाये जाते हैं लेकिन आँवला विटामिन सी का भंडार है। जितना विटामिन 'सी' आंवले में होता है उतना सम्भवतः किसी भी अन्य फल में नहीं होता। यूँ समझ लीजिए एक ताजे आंवले में एक नारंगी की अपेक्षा बीस गुना अधिक विटामिन 'सी' रहता है। अर्थात दो बहुत बड़ी-बड़ी नारंगी (संतरा) या नींबू व ४ केलों में जितना विटामिन सी मिलेगा उतना अकेले एक आंवले में मिल जायेगा। भारत सरकार की २३ वीं स्वास्थ्य बुलेटिन के अनुसार प्रति सौ ग्राम आंवले में ६०० मिलीग्राम विटामिन 'सी' रहता है।

विटामिन 'सी' से अर्थ, शक्ति और स्वास्थ्य के लिए एक आवश्यक तत्व। जब हम कहते हैं कि खाद्य वस्तु में विटामिन सी अधिक होता है तो इसका मतलब यह होता है कि उस वस्तु में वह गुण अधिक होता है जो हमारे शरीर के तन्तुओं को शक्ति और स्वास्थ्य प्रदान करने के साथ साथ रक्त को साफ करता और शुद्ध रखता है। आँतों और पेट को साफ रखता है। शरीर को रोगाणुओं के आक्रमण से बचाता है, बच्चों की बाढ़ रुकने से बचाता है। यकृत और पित्ताशय के कार्यों को सुचारु रूप से चलने में मदद देता है। बुढ़ापा दूर रखता है। शरीर की जीवनी शक्ति बढ़ाता है तथा आँतों और मसूढ़ों को वज्र के समान मृत्यु पर्यन्त मजबूत बनाये रखता है।

भारत सरकार की हेल्थ बुलेटिन नं० १३ मे आँवला का रासायनिक विश्लेषण इस प्रकार किया गया है—

प्रोटीन	....	०.५ प्रतिशत
वसा	....	०.१ ,,
खनिज लवण	....	०.७ ,,

रेशा	....	३.४ ,,
कार्बोज	....	१४.१ ,,
कैल्शियम	....	०.०५ ,,
स्फुर	....	०.०२ ,,
जल	....	८१.२ ,,
लोहा		१.२ मिलीग्राम प्रति १०० ग्राम

पक्के आँवले में इन तत्वों के अतिरिक्त गैलिक एसिड निर्यात शर्करा तथा अलब्यूमिन भी थोड़ी-थोड़ी मात्रा में होते हैं।

कच्चे आंवले के सूखे गूदे में यह एसिड बहुत कम होता है। इसके अलावा गुठली सहित सूखे आंवले के गूदे में निम्नलिखित तत्व भी पाये जाते हैं:—

ईथर तत्व का सब्सट्रैट जिसमें गैलिक एसिड आदि शामिल हैं—११.३२ प्रतिशत।

एल्कोहालिक तत्व जिसमें टैनिन और शर्करा आदि शामिल हैं—३६.१ प्रतिशत

जलीय तत्व अर्थात् गोंद आदि	१३.७४ प्रतिशत
सोडा तत्व अर्थात् अलब्यूमिन आदि	१३.०८ ,,
काष्ठोज	१७.८० ,,
खनिज लवण	४.१२ ,,
जल	३.८३ ,,

आंवले में उपयोगी तत्वों की कितनी प्रचुरता होती है यह इसी बात से समझा जा सकता है कि इसके पत्तों में भी १८ प्रतिशत गैलिक ऐसिड होता है और थोड़े वसा वाले पदार्थ भी। आंवले के बीजों में कोई क्षारीय तत्व नहीं होता।

सबसे बड़ी विशेषता जो आंवला में है और जिसके कारण इसका

स्थान अन्य फलों में काफी ऊँचा माना गया है वह है। इसके विटामिन का अग्नि के संसर्ग से बहुत कम नष्ट होना।

वस्तुत: विटामिन 'सी' एक ऐसा नाजुक किस्म का विटामिन है जो अधिक गर्मी पाकर नष्ट हो जाता है। अत: इसकी बड़ी देख-रेख करनी पड़ती है। आंवले के अतिरिक्त जिन अन्य फलों या सब्जियों में यह पाया जाता है उन्हें आग के संसर्ग से बचाया जाता है। ताकि उनका विटामिन सी सुरक्षित रहे और फायदा पहुंचाये। लेकिन आंवले में ऐसा कोई झंझट नहीं है। इसका कारण यह है कि आंवले की खटास विटामिन 'सी' की बहुत कुछ रक्षा करने में समर्थ हैं। इसके अलावा आंवले में कुछ ऐसे अन्य तत्व भी होते हैं जो इसके विटामिन 'सी' की ताप से रक्षा करते हैं और उसे नष्ट नहीं होने देते। इस कारण आंवले का विटामिन 'सी' धूप में सुखाने या उबालने से नहीं या बिलकुल ही कम नष्ट होता है। इसका फल यह होता है कि इसकी चटनी, मुरब्बा, अचार और सूखा चूर्ण सभी उपयोगी होते हैं जब कि अन्य फल उबालने या सुखाने से अपने बहुत से गुणों को खो देते हैं। सूखे आंवले और हरे आंवले में गुण की दृष्टि से बहुत कम अंतर होता है लेकिन साथ ही साथ यह भी उल्लेखनीय है कि जब आंवलों को बहुत देर तक उबाला जाता है, उसके बाद घी या तेल में तला जाता है, फिर नमक मसाला डाला जाता है तो उनका अधिकांश विटामिन अवश्य नष्ट हो जाता है। इस कारण आंवले को कभी भी बहुत देर तक न उबालना चाहिए।

आंवला का वृक्ष

आंवले का वृक्ष आम के पेड़ के बराबर ही ऊँचा होता है अन्तर केवल सघनता का होता है। आम का पेड़ घना मालूम होता है क्योंकि उसके पत्ते बड़े और हरे भरे होते हैं जब कि आंवला के वृक्ष के पत्ते छोटे-छोटे और चिड़िया के पंख सदृश होते हैं। इसके पेड़ की छाल भूरी और उसके अन्दर का भाग लाल होता है नवम्बर, दिसम्बर के महीने में आंवला

के वृक्ष के लिए पतझड़ के होते हैं और मार्च, अप्रैल तक केवल टहनियां रह जाती हैं पत्ते सब गिर जाते हैं। इसके बाद उसमें नये पत्ते तथा फूल निकलना शुरू हो जाते हैं और वह काफी हरा भरा हो जाता है। तत्पश्चात् उसमें छोटे-छोटे फल लगने लगते हैं पहले फल का रंग हरा होता है और जैसे-जैसे वह पकता जाता है उसका रंग हल्का लाल हल्का पीला तथा हल्के हरे रंगों के मिलने से पके आंवले का रंग कुछ अजीब सा हो जाता है। फल गूदेदार, गोल तथा ऊपर नीचे थोड़ा चपटा होता है। आकार में यह गूलर के फल जितना होकर ऊपर से चिकना होता हैं। फल तथा गुठली पर लम्बान की तरफ छः धारियां होती हैं। गुठली हड्डीदार होती है। छोटा और कच्चा फल काफी कसैला होने के कारण खाने योग्य नहीं होता लेकिन फाल्गुन, चैत तक जब वह पूर्ण रूप से पक जाता है तो उसका कसैलापन काफी कम हो जाता है और वह सुस्वादु हो जाता है। पके आंवले का स्वाद कसैलापन लिए हुए खट्टा होता है।

फाल्गुन, चैत अर्थात् मार्च तक जब आंवले पेड़ पर पक जाते हैं तो वे तोड़ कर और अच्छी तरह सुखाकर काम में लाने के लिए सुखाकर बर्तनों में रख दिये जाते हैं। पके आंवले को धूप में रखकर सुखाने से वह काले पड़ जाते हैं। उनका गूदा सूखकर फट जाता है और अन्दर की गुठली बाहर निकल आती है।

लाभ की दृष्टि से हरा और सूखा दोनों प्रकार का आंवला उपयोगी होता है। जैसा कि पहले कहा जा चुका है, इसका विटामिन सुखाने से नष्ट नहीं होता। आंवले की ही यह विशेषता है कि इसका केवल फल ही उपयोगी नहीं होता बल्कि पत्तियां-फूल-जड़-छाल तथा बीज भी कम लाभ-दायक नहीं होते। सभी का अपना-अपना महत्व है।

आंवला एक ऐसा फल है जो भारत में सर्वत्र पाया जाता है वैसे यह अपने आप ही उगा करता है। लेकिन इसके पेड़ भी लगाये जाते हैं। भारत के अतिरिक्त बर्मा, लंका, चीन, मलाया, जावा, श्याम एवं ईष्ट

इन्डीज़ आदि संसार के दूसरे देशों में भी आंवले के वृक्ष अधिकता से पाये जाते हैं। इन देशों में तो इसकी खेती भी होती है।

आंवले का पौराणिक महत्व

प्राचीन भारतीयों ने कई अच्छी वस्तुओं या बातों को धर्म से संबंध संभवत: इसलिए कर दिया था कि ऐसे तो शायद लोग इनसे फायदा न उठायें लेकिन धर्म के नाम से तो अवश्य ही लाभान्वित होंगे। कारण भारतीय प्राचीन काल से ही धार्मिक मनोवृत्ति के रहे हैं कतिपय उपयोगी और लाभ दायक फलों को महत्व देना धर्म का अंग बतलाया गया है। आंवला, बेल तथा तुलसी इसी श्रेणी में आते हैं। प्राचीन धार्मिक ग्रन्थों में आंवला वृक्ष की गणना दस कुल वृक्षों में की गई है।

गरुड़ पुराण के २१५ वें अध्याय में आंवला वृक्ष के संबंध में एक कथा मिलती है जो इस प्रकार है :—

भगवती पार्वती और लक्ष्मी एक बार तीर्थ यात्रा को निकली। लक्ष्मी ने कहा हे—देवि ! आज मैं स्वकल्पित किसी नवीन द्रव्य से हरि की पूजा करना चाहती हूं। पार्वतीजी ने उत्तर दिया कि त्रिलोचन महा-देव की भी किसी नये द्रव्य से पूजने की हमारी भी इच्छा है इस प्रकार दोनों भक्ति विभोर देवियों के नेत्रों से निर्मल अश्रु जल भूमि पर गिरा। उसी जल से माघ मास के शुक्ल पक्ष की एकादशी को आंवले की उत्पत्ति स्वमेव हुई जिसको देखकर देवता और ऋषिगण आनन्द मग्न हो उठे। उसी समय से आंवले का वृक्ष बेल और तुलसी के समान ही पवित्र माना जाता है और तभी से इसकी पत्तियों से शिव और विष्णु दोनों की पूजा होती है। प्रतिवर्ष इसकी उत्पत्ति के दिन अर्थात माघ के शुक्ल पक्ष की एकादशी के दिन हिन्दू लोग इस वृक्ष पर पुष्प मालायें चढ़ाकर श्रद्धा भक्ति से इसकी पूजा करते है तथा वर्ष में एक दिन कार्तिक के शुक्ल पक्ष की चतुर्दशी को उसके नीचे भोजन बनाकर प्रसाद ग्रंहण करते हैं

और आशा करते हैं कि ऐसा करने से उनपर देवता प्रसन्न होंगे और उनके सारे रोग शोक नष्ट हो जायेंगे।

गरुड़ पुराण के अतिरिक्त स्कंध पुराण में भी आंवला की बड़ी महिमा गाई गई है।

दूसरी पौराणिक कथा इस प्रकार है :—

आदि काल में जब प्रलय से संपूर्ण सृष्टि नष्ट हो गई थी, तो उस समय शिव ब्रह्म के ध्यान में लीन थे। उस लीनावस्था में वह इतने प्रेम मग्न हो गये कि उनके नयनों में प्रेमाश्रु छलक आये जिसकी पहली बूंद जब पृथ्वी पर गिरी तो उसने तुरन्त फलों से भरपूर एक हरे भरे विशाल आंवले के वृक्ष का रूप धारण कर लिया। कालान्तर में जब देवताओं का अविर्भाव हुआ तो वे पहले उगे इस वृक्ष को देखकर चकराये कि रहस्य क्या है? उसी समय आकाश वाणी हुई कि हे देवताओं यह आंवले का वृक्ष है जो सब वृक्षों में श्रेष्ट हरि का प्रिय है सब पापों को दूर करने वाला तथा कामादि अर्थात् इच्छाओं को पूरी करने वाला वृक्ष है। इस पौराणिक कथा में आंवले को देवताओं से भी अधिक महत्व दिया गया मालुम पड़ता है सचमुच आंवला ही ऐसा फल है जो बहुत से शारीरिक कष्टों को दूर करने वाला है।

उपर्युक्त पौराणिक कथायें सच्ची हैं या नहीं—इसको अगर हम छोड़ भी दें तो इतना निर्विवाद है कि आंवले का वृक्ष अति प्राचीन, परम गुणकारी और स्वास्थ्यवर्द्धक तथा कष्टों को मिटाने वाला है। इसकी उपयोगिता से हमारे पूर्वज अपरिचित नहीं थे। और शायद इसीलिए इस फल का महत्व दर्शाने के लिए ऐसा धार्मिक ताना बाना बुना गया कि साधारण जनता जो इसका अध्ययन नहीं कर सकती धर्म के सहारे ही लाभ उठायें।

आंवला के सौंदर्यवर्द्धक गुण

जिस तरह अनाज और साग-सब्जियां हमें जीवन के लिए पोषक तत्व और खनिज लवण आदि प्रदान करती हैं उसी प्रकार फल इन तत्वों के साथ साथ ओज और कांति का उपहार देते हैं आंवले की गणना

समस्त फलों में दो एक बातों के कारण काफी ऊँची है। उसकी वजह यह है कि जितने भी फल हैं सब ताजे ही हमारे काम में आ सकते हैं। सूख या पकाये जाने पर नहीं, पर आंवला एक ऐसा फल है जिसको चाहे सुखाइये या उबालिए इसके गुण कम नहीं होते और यह बराबर सेवा के लिए तत्पर रहेगा। यह गुण अन्य किसी फल में नहीं होता।

सूखे आंवले के महीन चूर्ण का उबटन बनाकर प्रयोग करने से शरीर निर्मल रहता है।

साबुन से शरीर की त्वचा और बालों को बड़ी हानि पहुँचती है। त्वचा खुरदरी हो जाती है। कारण साबुन में कास्टिक सोडा तथा अन्य दूषित पदार्थ होते है किन्तु आंवले के सूखे फल, से शरीर तथा बालों का मैल तो साफ होगा ही साथ–ही–साथ त्वचा कान्तिमय शक्तिवान तथा मुलायम होगी और बाल घने चमकीले तथा कोमल रहेंगे। विधि इस प्रकार है :— थोड़े से आंवलों के टुकड़ों को रात भर पानी में भिगों रखें। सुबह को उन आंवलों को उसी पानी में मल कर छान लें और उससे बालों को मल कर साफ करें। ऐसा करने से बाल साफ, चमकीले और मुलायम होते हैं।

आजकल महिलाओं के बाल घने और लम्बे करने के लिए बाजार में नाना प्रकार की कर्ण प्रिय औषधियों की भरमार है लेकिन उनसे सिवाय हानि के और कुछ होते नहीं देखा गया आंवले और आम की गुठली को एक साथ पीसकर सिर पर लेप करने से स्त्रियों के बाल सघन और लम्बे होते हैं।

आंवला के स्वास्थ्यवर्द्धक गुण

एक कहावत है 'घर का जोगी जोगिया आन गांव का सिद्ध' अर्थ यही है कि घर के आदमी की कद्र नहीं होती लेकिन वही जब कहीं और चला जाता है तो सिद्ध की तरह उसका मान होने लगता है। ऐसा ही कुछ आंवले के साथ भी हो रहा है इसके अति सस्ता तथा सर्वत्र बहुतायत से प्राप्त होने की वजह से हम इसके गुणों पर उतना ध्यान नहीं देते

जितना हमें देना चाहिए लेकिन यह होना न चाहिए। आंवला स्वास्थ्य के लिए एक बहुत ही गुणकारी फल है। वैद्य, एलोपैथ, होम्योपैथ, हकीम तथा नेचुरोपैथ (प्राकृतिक चिकित्सक) सभी आंवला के गुणों के कायल हैं। रक्त के दोषों को दूर करने में आंवला जितना महत्वपूर्ण सिद्ध होता है उतना अन्य कोई फल नहीं।

आयुर्वेद और यूनानी—दोनों के मतानुसार आंवला शीतल, रूक्ष, ग्राही, तृप्तिदायक, क्षुधाकारी, पित्तनाशक, शोधक और सारक होता है। अपने शीत गुण के कारण रक्त की गर्मी और पित्त के दोषों को दूर करता है। अपने रूक्ष गुण के कारण यह रक्त को शुद्ध करके उसे नया बना देता है। ग्राही होने के कारण यह आमाशय, नेत्र और गर्भाशय को शक्ति प्रदान करता है। शोधक होने के कारण यह मस्तिष्क, हृदय और फेफड़ों को बल देता है। इसी गुण के कारण यह मनुष्य में मेधा स्मृति कान्ति, दीर्घायु, मैथुन में सामर्थ्य तथा तीव्र कान्ति आदि दिव्य गुण उत्पन्न करता है।

आंवला अतिसार, प्रमेह दाह, कामला अम्ल, पित्त विस्फोटक पांडु, रक्त पित्त, वात रक्त, अर्श, बद्धकोष्ठ् अजीर्ण, अरुचि, कफ खांसी, दमा, क्षय, उरक्षय, स्वरक्षय छाती के रोग, हृदय रोग, मूत्र दोष आदि रोगों को दूर कर आंख की रोशनी बढ़ाता है। वीर्य को पुष्ट करता है। बुढ़ापे को दूर रखता है। दीर्घ जीवन देता है। बालों को बढ़ाता एवं पुष्ट करता है। इसके अतिरिक्त, आंवले के सेवन से थकान मिटती है। विष का प्रभाव दूर होता है। टूटी हड्डी जुड़ती है। मोटापा दूर होता है। पेट के अफरा और गुड़गुड़ाहट में लाभ होता है तथा लगभग अधिकांश रोग आंवला से मिटते हैं इसी कारण आयुर्वेद में आंवले के गुणों की बड़ी प्रसंशा की गई है। उसमें बताया गया है कि जिस प्रकार देवताओं में ब्रह्मा, विष्णु और महेश सर्वोपरि हैं, उस प्रकार फलों में आंवला, हड़ बहेड़े को सर्वोत्तम समझना चाहिए। आंवला अमृत फल है। यह त्रिदोष

का नाश करता है, स्वस्थ शरीर को अक्षय यौवन देता है और अस्वस्थ शरीर को स्थायी स्वास्थ्य प्रदान करता है।

जिसको भी अपने स्वास्थ्य से जरा भी लगाव है, जो अपना स्वास्थ्य उन्नत देखना चाहता है उसे प्रतिदिन नियमित रूप से आंवले का सेवन करना चाहिए। दैनिक आवश्यकता की पूर्ति के लिए यह जरूरी है कि ताजा आंवला बारहों मास उपलब्ध होता रहे लेकिन चूंकि यह फल साल में केवल ३/४ मास ही पाया जाता है इसलिए जब ताजे आंवले उपलब्ध न हों तो सूखे आंवले बेखटके काम में लाये जा सकते हैं क्योंकि लाभ दोनों प्रकार के आंवलों का एक सा ही है।

जो शाकाहारी हैं वे आंवले का सेवन करके अण्डे से अधिक बल प्राप्त कर सकते हैं क्योंकि एक अच्छा पुष्ट आंवला एक अण्डे से अधिक बलदायक होता है।

रसायन शास्त्रियों ने पता लगाया कि बुढ़ापे को दूर रखने के लिए जिन तत्वों की आवश्यकता होती है वे ज़ैतून तथा आंवले में पाये जाते हैं लेकिन चूंकि जैतून फल भारत में नहीं होता अतएव भारत-वासियों को आंवले का सेवन करके लाभ उठाना चाहिए। यूं भी आंवला जैतून से कई पहलुओं में अच्छा है। आंवला ही एक ऐसा फल है जिसमें रासायनिक गुण भी विद्यमान होते हैं जिस कारण इसमें वृद्ध को युवा बना देने की अपूर्व शक्ति होती है। अतः वृद्धि के लिए तो इसका फल और भी महत्वपूर्ण है। वृद्ध पुरुष इसका नियमित रूप से सेवन करके नवयुवकों जैसी स्फूर्ति का आनन्द ले सकते हैं। जिस च्यवन प्राश के प्राचीन काल से लेकर आज तक गुण गाये जा रहे हैं, उसका आधार आंवला ही तो है। प्राचीन काल में वृद्ध च्यवन ऋषि ने च्यवन प्राश का सेवन करके पुनः यौवन की प्राप्ति की थी। वर्तमान काल में भी स्वर्गीय मदन मोहन मालवीय ने अपनी वृद्धावस्था में एक बार आंवले का कल्प किया और इसके रासायनिक गुणों से काफी लाभ उठाया था। आंवले की चटनी मुरब्बा आदि सुस्वाद होने के साथ-साथ पर्याप्त रूप से गुणकारी होते हैं।

आंवला के वृक्ष की छाया सुख देने वाली होने के साथ-साथ यथेष्ठ रूप से गुणकारी होती है। स्वयं वृक्ष, वायु शोधक है। जहाँ आंवले का वृक्ष होता है वहाँ का वातावरण शुद्ध रहता है और बीमारी फैलने का डर कम रहता है।

चाहे चरक हों या सुश्रुत, हारीत हों या वाग्भट्ट सबने आंवले के स्वास्थ्य वर्द्धक गुणों का वर्णन करते हुए इसकी बहुत प्रशंसा की है। महर्षि चरक का मत है कि संसार में जितनी भी प्रभावशाली रसायन तथा औषधियाँ हैं उन सब में आंवला और हरड़ ये दो औषधियाँ सर्वोत्तम हैं और इनमें भी आंवले में जितने रोग निवारक, रक्त शोधक बुद्धिवर्द्धक तत्व होते हैं उतने संसार की किसी औषधि में नहीं होंते।

वाग्भट्ट ने आंवले के स्वास्थ्यवर्द्धक गुणों का वर्णन करते हुए लिखा है कि त्रिफला सर्व रोग हारी है। यह मत-सुश्रुत तथा हारीत का भी है, त्रिफला में प्रधान आंवला ही होता है।

यह तो पहले ही कहा जा चुका है कि आंवले के सौंदर्यवर्द्धक तथा स्वास्थ्य वर्द्धक गुण सुखाने आदि से नष्ट नहीं होते। बशर्तेकी ताजे आंवले अच्छे ढंग से सुखाकर उपयोग हेतु रक्खे जायें। आंवले सुखाने की एक अच्छी विधि निम्नलिखित है।

पहले आंवले को हल्के हाथ से कूटकर छोटे-छोटे टुकड़ों में कर लिया जाय और धूप में डालकर झट पट सुखा लिया जाय। सूख जाने पर गूदे को बारीक पीस लिया जाय। इस प्रकार से बनाये गये चूर्ण में प्रतिग्राम १० से १६ मिलीग्राम विटामिन, सी' रहता है। अन्य विशेष रीतियों से सुखाने पर विटामिन 'सी' की और भी अधिक मात्रा सुरक्षित रह सकती है। चूर्ण को यथासंभव सूखे और ठण्डे स्थान में रखना चाहिए क्योंकि नमीं वाले या गरम स्थान में चूर्ण रक्खा रहने से धीरे धीरे खराब होता रहता है लेकिन फिर भी साधारण रीति से रक्खा रहने पर आंवला चूर्ण महीनों तक उपयोगी सिद्ध होता है।

पंजावी में एक कहावत है जिसका भावार्थ यह है कि वृद्धजनों की बात और आंवले के स्वाद का महत्व तो वाद में ही मालुम होता है। कहने का अर्थ यह है कि आंवले के महान गुणों का परिचय तो सेवन करते रहने पर ही मिलता है। आंवले का स्वाद खट्टा अवश्य होता है पर नींवू की तरह उसमें अन्य अग्राहय खटाई व अचार की तरह अवगुण नहीं होते। आंवले में जो एक प्रकार का कसैलापन होता है उसकी अपनी विशेषता है। आंवले के महान गुणों को देखते हुए यह कसैलापन कुछ भी महत्व नहीं रखता सवसे बड़ी विशेषता जो आंवले के स्वाद में है वह यह है कि इसमें लवण रस को छोड़कर बाकी समस्त रसों का समावेश होता है।

टर्की देश में आंवले का ताजा फल फेफड़े की सूजन कम करने के काम में लाया जाता था। ईरान में इसके रस का प्रयोग कीटाणु नाशक के रूप में होता है। साधारणतया इसकी मात्रा शहद मिलाकर १ से ३ ग्राम तक होती हैं। ताजे आंवले का रस ४ चमचे या १/२ चम्मच घी में मिलाकर सेवन किया जाय तो यह एक अच्छे किस्म का ठंडा पेय होने के साथ-साथ मूत्र विरेचक भी होता है। रस में यदि किशमिश मुनक्का का रस और मधु मिला दिया जाय तो इसकी उपयोगिता और भी बढ़ जाती है योनि प्रदाह को शांत करने के लिए आंवले के रस में खांड या मिश्री मिलाकर प्रयोग करना चाहिये।

आंवले के बीजों का काढ़ा मधुमेह और ज्वर के रोगियों को दिया जाता है। आंखे उठी हो जलन हो तो आंवलों को ताजे नये घड़े में पानी भर कर रात भर डूवा रहने दे, प्रातः उस पानी से आंखें धोइये, शांति का अनुभव होगा और आराम मिलेगा।

मुख व्रणों को धोने के लिए इसकी पत्तियों का काढ़ा काफी लाभ दायक रहता है। आंवले के बीजों के काढ़े में यदि मेथी के वीज मिला लिए जायें तो पुरानी पेंचिस के लिए लाभदायक होने के साथ-साथ एक अच्छे किस्म का टानिक भी बन जाता है वैसे भी आंवला अतिसार तथा पेंचिस आदि पेट के सभी रोगों के लिए लाभदायक है।

आंवला के दैनिक प्रयोग

आंवला इतना अधिक उपयोगी फल है कि यदि हम इसे अपने दैनिक जीवन में समावेश कर लें तो निश्चय ही लाभान्वित होंगे चाहे इसका तेल लगाया जाय या चटनी बनाकर खाई जाय, फायदा जरूर पहुंचता है। आंवला के प्रयोग की बहुत सारी विधियां हैं और हर विधि का अपना-महत्व है। कोई विधि किसी रोग पर लाभदायक है और कोई किसी पर। वैसे तो आंवला किसी भी रूप में खाया जा सकता है लाभ अवश्य होगा, लेकिन आंवले का शत-प्रतिशत लाभ तो उसे कच्चा खाने ही से मिलता है। इसके लिये बड़े पुष्ट और पके हुये आंवले खाने चाहिए। एक या दो आंवले प्रतिदिन सुबह नाश्ते के समय सेवन पर्याप्त रूप से गुणकारी है। भोजन के ५-७ मिनट पहले खाने से यह पाचन रसों को उत्तेजित करके भूख बढ़ाता हैं। आंवला भोजन के बीच में और अन्त में खाने से भोजन को पचाने में बड़ी आसानी होती है।

आंवला और दूध—आंवले और दूध का उपयोग अर्थात सोने में सुहागा है। यह नाश्ता यथेष्ट बलवर्द्धक होता है। इसके खाने का तरीका यह है कि आंवले को काट काट कर चबाते जायें। बीच बीच में दूध भी पीते जायें। इस तरह खाने से दूध का स्वाद भी बढ़ जाता हैं और लाभ भी अधिक मिलता है।

आंवले का शरबत, (स्कवैश) ग्रीष्म काल में प्रातः आंवले का शरबत पीना लाभदायक रहता है। मिठास के लिए खंडसारी मिश्री या मधु मिलाया जा सकता है।

आंवला का मुरब्बा—आंवले का मुरब्बा बनाने के लिए बनारसी कलमी आंवले को काम में लाना चाहिए। काफी बड़े और गूदेदार होने से इनका मुरब्बा अच्छा होता है। आंवले का मुरब्बा ठंडा, तर तथा हृदय

मस्तिष्क और स्नायु संस्थान को शक्ति प्रदान करने वाला होता है। इसके खाने से तृप्ति मिलती है इस मुरब्बे को यदि चांदी का वरक लगाकर खाया जाय तो दाह तथा कमजोरी दूर होती है। इस मुरब्बे में कैलशियम भी होता है इस लिए कुछ अच्छे चिकित्सक कैलशियम के के स्थान पर आंवले के मुरब्बे को खाने की सलाह अपने रोगी को देते हैं।

लेकिन बाजारू मुरब्बे और सही रीति से प्राकृतिक उपाय द्वारा बनाये गये मुरब्बे में आकाश पाताल का अन्तर होता है बाजार में बिकने वाले मुरब्बे को बनाने के पहले आंवलों को चूने के पानी में पहले खूब उबाला जाता है। तत्पश्चात उसे धोते हैं। जिससे उसका कसैलापन दूर हो जाता है। कसैलापन दूर होने का अर्थ है आंवले के सजीव तत्वों का नाश। कसैलापन नष्ट होने के साथ-साथ आंवले के विटामिन तथा अन्य बहुत से गुण नष्ट हो जाते हैं। केवल फोक बच जाता है, उसमें भी थोड़े बहुत गुण होते है परन्तु सफेद चीनी मिलाकर उसका भी नाश कर दिया जाता है। सफेद चीनी खुद ही अच्छी खाद्यवस्तु नहीं है इस प्रकार बाजारू मुरब्बा स्वाद में चाहे भला लगे लेकिन शरीर के लिए भला नहीं कहा जा सकता । इस प्रकार के मुरब्बे को सेवन करके लाभ की आशा करना व्यर्थ है।

प्राकृतिक विधि से आंवले का मुरब्बा बनाने की विधि निम्न लिखित है:—

सबसे पहले आंवलों को घिस कर कद्दूकश करके उनका गूदा एक कांच के पात्र में डाल दीजिये और ऊपर से थोड़े गुलाब के फूल छोड़ जायें। अब उस पर शुद्ध मधु इतना डाला जाय कि गूदा और फूल दोनों मधु में तर हो जायें, तत्तपश्चात उसे ढक्कन से ढक कर ८–१० दिन या एक सप्ताह तक रोज पात्र को ४-५ घंटे धूप में रक्खा जाय इस तरह मुरब्बा बनजायगा। बस दो दिन बाद उसे खाने के काम में लाया जा सकता है। इस मुरब्बे को प्रतिदिन १ तोला की मात्रा में लेना चाहिए। गर्मी के दिनों में यह सुबह अति उत्तम नाश्ते का काम करता है।

यह मुरब्बा स्वास्थ्य की दृष्टि से अत्युत्तम है। कारण इसके बनाने में पहले तो इस बात का ख्याल रक्खा जाता है कि इनके गुण धर्म नष्ट न हों, दूसरे शहद में रखने से इसकी शक्ति बहुत बढ़ जाती है। तीसरे यह आग के संसर्ग से नहीं बल्कि सूर्य किरणों द्वारा बनता है और चौथे इसका सेवन अकेले नहीं बल्कि गुलाब के फूल और धारोंष्ण दूध के साथ होता है इस प्रकार मुरब्बे को यदि औषधिरूप कहें तो गलत न होगा।

इस मुरब्बे को यदि गर्भवती सेवन करें तो वह स्वयं भी स्वस्थ रहे और उसकी संतान भी स्वस्थ उत्पन्न हो। ऐसा इस मुरब्बे का चमत्कार है।

आंवले की चटनी—कच्चे आंवलों को कुचलकर गुठली निकाल कर और सिल पर पीसकर अत्याधिक स्वादिष्ट चटनी बनाई जा सकती है जो पर्याप्त रूप से लाभदायक होती है। इच्छानुसार इस चटनी में थोड़ी हरी मिर्चें भी शामिल की जा सकती हैं। इस चटनी से पित्त, कफ, दाह आदि में शांति का अनुभव होता है।

आंवले का अचार—आम के मुरब्बे की भांति ही आंवले का अचार बनता है लेकिन यह कच्चे आंवले के समान उतना गुणकारी नहीं होता।

आंवले का सिरका—जामुन या आम के सिरके की भांति ही आंवले का सिरका तैयार किया जाता है। यह सिरका कच्चे आंवले के समान लाभदायक नहीं होता।

आंवले का तेल—संसार में जितने भी सिर में लगाने वाले तेल प्रचलित हैं उन सब में गुण और लाभ की दृष्टि से बनाया गया आंवला का तेल सर्वोत्तम है लेकिन आजकल शुद्ध वस्तु मिलना एक समस्या बन गई, है। आंवले का तेल भी इसी धोखा धड़ी का शिकार हुआ है। बाजार में आजकल कई प्रकार के आंवले के तेल मिलते हैं और प्रत्येक तेल के निर्माताओं का कहना है कि उनका तेल अन्य सब तेलों से अच्छा है लेकिन वस्तुस्थिति यह है कि सभी एक जैसे हैं बाजारू आंवला के अधिकांश तेलों में सिवायसेंट के और किसी चीजकी प्रधानता नहीं रहती फलस्वरूप यह देखने

और सूंघने में चाहे भला लगे लेकिन प्रयोग की दृष्टि से हानिकारक ही साबित होता है। आंवले के तेल से यदि पूरा-पूरा लाभ उठाना है तो उसे प्राकृतिक विधि से बनाइये जिसकी विधि निम्नलिखित है।

कच्चे आंवले का रस २ सेर, सेंधा नमक ३ छटाँक, मुलैठी एक पाव एकत्र करके पहले मुलैठी को अधकचरा कर एक सेर पानी में २ या ३ घंटे भिगों रक्खें और तत्पश्चात् मलकर छान लें। उसके बाद एक सेर काले तिल के तेल को किसी कलईदार बरदन में आंवलों के रस नमक और मुलैठी और जल डालकर धीमी आंच पर पकावें, जब सब पानी जल जाय और केवल तेल बर्तन में रह जावे तब उसे उतारकर छान लें और बोतलों में भरकर रख दें।

जो लोग हमेशा आंवले का तेल पसन्द करते हैं वे उपर्युक्त विधि से आंवले का तेल बनाते समय नमक और मुलैठी जल का व्यवहार न भी करके शुद्ध तिल के तेल में केवल आंवलों का रस ही पकावें।

उपर्युक्त विधि से बनाया हुआ तेल यथेष्ट फल देने वाला होता है। इसे लगाने से गले के ऊपरी भाग के सारे रोगों में काफी फायदा पहुंचता हैं।

आँवले का रसायन—ताजे आँवलों को कूट पीस कर बारीक करके उसमें ताजे हरे आँवलों के रस की भावना देकर सुखाना चाहिए। अर्थात् उस चूर्ण को हरे आँवलों के रस में २१ बार तक करके और सुखाकर रख लेना चाहिए। इस चूर्ण को ३ मासे से ६ मासे तक की मात्रा में दो बार गाय के दूध के साथ सेवन करना चाहिए। यह चूर्ण वीर्य पुष्ट करने वाला हैं।

मसाले में उपयोग—यदि आँवले को भोजन के मसालों में डालकर उपयोग में लाया जाय तो उत्तेजक मसालों से होने वाली हानियों से बहुत रक्षा हो सकती है मलाया आदि देशों में आम तौर से मसालों में आंवला डालकर काम में लाया जाता है।

आंवले को कैसे सुरक्षित रक्खा जाय–यों तो आंवला एक ऐसा फल है जिसके गुण सुखाने आदि से नष्ट नहीं होते फिर भी अन्य साधारण तरीके से रक्खे रहने पर इसका विटामिन "सी" कुछ न कुछ तो नष्ट हो ही जाता है। कारण विटामिन "सी" एक वहुत ही नाजुक किस्म का विटामिन होता है आंवलों को सुरक्षित रखने के लिए सर्व प्रथम उनको खोलते हुए पानी में ६-सात मिनट तक डुवों रखना चाहिए। इस रीति से रखने में विटामिन "सी" काफी मात्रा में सुरक्षित रहता है।

आंवले से गंदे पानी को साफ करना—कुओं की नींव वनाने में आँवला की लकड़ी का विशेष रुप से प्रयोग किया जाता है। क्यों ? इसलिए कि आंवले की लकड़ी में गंदे पानी को साफ करने का विशेष गुण होता है यदि कुएँ का पानी गंदा हो गया हो तो आंवले की लकड़ी के टुकड़े या टहनियाँ तोड़कर उसमें डाल देना चाहिए ऐसा करने से पानी की सारी गंदगी साफ हो जायगी और पानी साफ निर्मल हो जायगा।

आंवला से चिकित्सा

सिर के रोग—आँवले के स्वास्थ्यवर्द्धक तथा सौंदर्यवर्द्धक गुणों पर पहले ही काफी प्रकाश डाला जा चुका है लेकिन आंवले के औषधि गुण इतने उच्चकोटि के हैं कि प्राचीन काल से आज तक आँवला से चिकित्सा का काम लिया जाता है।

सिर में किसी प्रकार का दर्द आदि होने पर नाक के नथुनों में शुद्ध आँवला के तेल की कुछ वूदें टपकाने से वड़ा लाभ होता है। त्रिफला जल के प्रयोग से भी सिर के सारे रोग स्वत: दूर हो जाते हैं।

निर्बल और थके हुए मस्तिष्कवालों केलिये तो आँवला वरदान है। जो व्यक्ति लिखने पढ़ने या दिमागी काम करने वाले हैं विशेपकर विद्यार्थी वकील, अध्यापक और लेखक आदि। उनकी मस्तिष्क शक्ति और कार्य क्षमता वढ़ाते के लिये तथा चिढ़चिड़ापन दूर करने के लिये आँबले का

सेवन करने वाले व्यक्तियों का मष्तिष्क कभी निर्बल नही होता। आँवले का मुरब्बा का सेवन करने के साथ-साथ आँवले का शुद्ध तेल भी व्यवहार में लाया करें तो और भी उत्तम है। वैसे भी शुद्ध आँवला तेल सिर पर मलने से सिर का दर्द दूर होता है।

यही नहीं बल्कि बालों का गिरना, कमजोर बदरंग, खुरदुरा तथा छोटा होना भी आँवले से कुछ दिनों के व्यवहार से ठीक किया जा सकता है। विधि निम्नलिखित है:—

थोड़े से आँवलें के चूर्ण को लेकर पानी में भिगो दें। २ घन्टे बाद उसको मसल कर उसके पानी को छान लें जिसमें एक या दो कागजी नींबू का रस निचोड़ कर उस मिश्रण से बालों को मल-मलकर धोयें। कुछ ही दिनों तक ऐसा करने से बालों की जड़ें मजबूत हो जायेंगी जिससे बालों का गिरना रुक जायगा तथा बाल मुलायम और सघन हो जायेंगे। शुद्ध आंवले का तेल लगाने से भी बालों के सारे दोष दूर हो जाते हैं आंवले के फल को कुचल कर लेई की भाँति माथे पर लगाने से सिर दर्द में आराम पहुंचाता है।

सफेद बाल काले हों

१—आंवला, हड़ बहेड़ा, सम भाग लेकर कूट-पीस कपड़े में छानकर लें। उसके बाद उस चूर्ण में इतना पुराना गुड़ मिला लें कि खानें की गोलियाँ बन सकें। अब उस किमाम की मजोली सुपारी के बराबर गोलियाँ बनाकर किसी शीशे या चीनी के बर्तन में रख छोड़ें और सुबह बासी मुंह एक गोली खा लिया करें तो कुछ ही दिनों में होते जा रहे सफेद बाल आयु के अनुपात से और असमय में श्वेत होने को रोकता है और धीरे-धीरे सब बाल काले हो जाएंगे।

२—ताजे आंवलों का रस १ सेर घी, १ सेर मुलैठी १ पाव लेकर, सबको हल्की आँच में पकाये जब कुछ जल जाय और केवल तेल रह जाय

तो उस तेल को बालों पर खिजाव की भाँति लगावें तो कुछ दिनों में बाल काले हो जायेंगे।

३—आँवलों को थोड़ी नीम तथा मेंहदी के पत्तों के साथ दूध में रखें पीस कर सफेद बालों पर लेप करें और लगभग १ घंटे तक उस लेप को चढ़ाये रक्खें। बाद को गर्म पानी से धो डालें। सप्ताह में ऐसा दो वार करें तो कुछ ही सप्ताह में सफेद बाल काले दीखने लगते हैं।

नोट :—आँवला के साथ प्रयोग में लाने के लिए अच्छी हड़ और बहेड़ा काम में लाना चाहिए। नकली हड़ और बहेड़ा का प्रयोग निरर्थक है। अच्छी और ताजी हड़ वह है जो पेड़ पर ही पक कर पृथ्वी पर गिरे ऐसी हड़ चिकनी गोल, कठोर और वजन में लगभग ४ तोले की होती है। ऐसी हड़ पानी में छोड़ने से डूब जाती है, हिलाने से बजती है, और कुचलने पर सूखा पीला रंग का चूर्ण देती है। अच्छी हड़ में किसी तरफ छिद्र का चिन्ह नहीं होता। पानी में भिगोने में उस पर से किसी प्रकार का रंग नहीं उतरता अच्छी हड़ में गुठली नहीं होती है असली हड़ का चूर्ण खाने से वह गले में नहीं लगता और न जलन उत्पन्न करता है अच्छी हड़ बहुत मँहगी बिकती है।

अच्छा बहेड़ा वह है जो कीड़ों से न खाया गया हो तथा ताजा और आकार में बड़ा, चमकीला, एवं पीत वर्ण का गूदे वाला हो।

आँख के रोग

तिमिर और दृष्टि क्षीणता

१. आंवले का पानी नेत्रों की ज्योति बढ़ाने के लिए एक ही दवा है। शाम को पाव भर पानी में ६ माशे सूखा आँवला भिगो दें। सुबह उठते ही उस पानी से नेत्रों को धोयें तो दृष्टि क्षीणता दूर होकर आँखों की ज्योति तीव्र होगी। आँख धोने की शीशे की कटोरी आती है। उस कटोरी में आंवले का जल भर कर आँखों को धोना ठीक रहता है।

२. आंवला, हड़ और बहेड़ा समभाग लेकर उनका चूर्ण तैयार करे। इस चूर्ण को ४० से ६० ग्रेन की मात्रा में घी के साथ रोज प्रातः सेवन करें, इससे नेत्र-ज्योति बढ़ेगी, उनमें शीतलता और निर्मलता आयेगी तथा पूरे शरीर में शक्ति कान्ति और ओज की वृद्धि होगी।

३. आँवले के चूर्ण को पानी, घी या शहद के अनुपात से रात्रि में सेवन करते रहने से आँखों की ज्योति मृत्यु पर्यन्त एक सी बनी रहती है।

मोतिया बिन्द—आंवला-रस ताजा आधा से एक आउन्स रोज प्रातःकाल शहद के साथ चाटने तथा आँखों को सूखे आंवले व त्रिफला के पानी से धोने से मोतिया बिन्द रोग रुक जाता है।

आँखों की लाली और रोहे—आंवला का बीज एक भाग, हड़ की गुठली की गरी ३ भाग, बहेड़े की भीगी गरी ३ भाग, लेकर एक साथ पीस ले बत्ती सी बना कर रक्खें। इस बत्ती को घिस कर अंजन करने से आँखों की लाली और रोहे आदि ठीक हो जाते हैं। इसके अतिरिक्त आंवला का रस ५ बूंद शहद १ छोटा चम्मच मिलाकर खायें और काम में लाये।

आँखों के समस्त रोग—प्रातःकाल प्रतिदिन आँखों को त्रिफला के पानी से धोने तथा प्रतिदिन प्रातः सायं त्रिफला चूर्ण को घी या शहद के साथ सेवन करने से सारे नेत्र विकार दूर हो जाते हैं।

२. वृक्ष में लगे पूर्ण पके आंवले को सूई से चीर दें। ऐसा करने से उसमें रस टपकने लगेगा। उस रस को नेत्रों में टपकायें तो कुछ दिनों में आँखों के सब प्रकार के रोग दूर होकर वह निरोग हो जाएँगी।

नाक के रोग

नकसीर

१. जिन्हें नकसीर की शिकायत अक्सर हो जाया करती हैं उन्हें चाहिए कि वे मोसम में या तो रोज सुबह ताजे आंवले खायें या उसका

रस निकाल कर १ आउन्स मात्रा में सेवन करें। अथवा ताजे आंवलों के अभाव में आधा छटांक सूखे आंवलों को शाम को सोते समय ८ गुने पानी में भिगोकर सुबह आंवलों का जल निकाल लें और उसमें शहद मिलाकर पी जायें ऐसा करने से उनकी नकसीर अच्छी हो जायगी।

सूखे आंवलों को घी में तलकर और पीस कर मस्तक पर लेप करने से नकसीर में लाभ होता है।

पीनस—आंवला, हड़ बहेड़ा और पीपर सम भाग लेकर चूर्ण करें, और २-३ माशा की मात्रा से उसे मधु के साथ रोज खाये तो पीनस में आराम होगा।

मुंह और गले के रोग

मुंह के छाले—पित्त प्रकोप के कारण यदि मुंह में छाले पड़ गये हों तो आंवला के वृक्ष की जड़ की छाल को घिसकर शहद मिलाकर लेप करने से लाभ होता है। पत्ती के कषाय से गरारा करना भी पर्याप्त रूप से लाभदायक है।

मुख की गर्मी—ताजे हरे आंवलों को चबाने से मुख की गर्मी शांत होती है।

विकृत स्वर—सूखे आंवलों के चूर्ण का सेवन स्वर को मधुर बनाता है इससे गले की घर-घराहट भी ठीक हो जाती है।

हिचकी—आंवले के ताजे रस और शहद में पिपली का चूर्ण मिला कर चाटने से हिचकी मिटती है।

खाँसी—आंवले के थोड़े से चूर्ण को दूध में पकाकर और घी मिला कर पीने से खाँसी ठीक हो जाती है।

दांत के रोग

स्कर्वी—यह दांतों और मसूढ़ों का एक जटिल रोग है जो पाचन की दशा को बिगाड़ देता है। इस रोग का इलाज ताजा आंवला है क्योंकि

आंवले में विटामिन 'सी' की प्रचुरता होती है, जो इस रोग के लिए अक्सीर का काम करता है। प्रथम विश्वयुद्ध में जब मेसोपोटामियों और अन्य क्षेत्रों में फौजी सिपाही विटामिन 'सी' के अभाव में स्कर्वी रोग से बुरी तरह आक्रान्त हुए तो सरकार ने आंवला चूर्ण से बनी टिकियों से ही उनकी इस भयानक रोग से रक्षा की थी। तभी से आंवला चूर्ण की यह टिकिया फौजी सिपाहियों को विटामिन 'सी' प्रदान करने के काम में आ रही हैं।

पायरिया—आंवलों को चवाने या उसे दांतों तथा मसूढ़ों पर घिसने से पायरिया में लाभ होता है।

बच्चों के कमजोर दांत—यदि बच्चों के कमजोर दाँत ठीक तौर से न निकले हों, रोगी हों, कीड़े खाये हों तो उन्हें रोज ताजा आंवला खाने को देना चाहिए। इससे उनके दाँतों के समस्त दोष दूर होकर वे मोती के समान चमकने लगेंगे।

पेट के रोग

कब्ज

१. रात को सोते समय दो-तीन माशा त्रिफला चूर्ण या केवल सूखे आंवलों का चूर्ण दूध के साथ खा लेने से प्रातःकाल टट्टी खुलासा हो जाती है। त्रिफला या केवल आंवलों को रात भर पानी में भिगोकर सुबह उठते ही उन्हें मसल कर उनका पानी निचोड़ लें और मधु मिलाकर पी जायें इस प्रकार कब्ज से छुटकारा मिल जाता है।

२. सूखे आंवलों का चूर्ण रात को सोते वक्त रोज ६ माशा पानी के साथ सेवन करने से कठिन से कठिन कब्ज कुछ ही दिनों में दूर हो जाता है और उसके बाद पुनः कब्ज नहीं होना।

३. हड़बड़ी २ ग्राम, आंवला ४ ग्राम रेवन्द चीनी १ ग्राम कच्ची शकर ३०० ग्राम को पानी में काढ़ा बनावें। ५० ग्राम की मात्रा में यह काढ़ा दिन में तीन बार सुबह, दोपहर शाम पीवें तो दस्त साफ होकर पेट साफ हो जाता है। पेशाब भी खुलकर आ जाता है।

अपच—त्रिफला या केवल आंवलों का काढ़ा पीने से अपच की शिकायत दूर हो जाती है।

अग्नि मान्द्य—त्रिफला या आंवलों का चूर्ण सेंधा नमक और जल के साथ सेवन करने से अग्नि मान्द्य ठीक हो जाता है।

बवासीर—त्रिफला या आंवलों का चूर्ण ६० ग्रेन फांक कर ताजा मट्ठा पी लेने से कुछ ही दिनों में बवासीर जड़ से चली जाती है ताजे पके आंवलों की चटनी अथवा कच्चे आंवलों को भूनकर नियमित रूप से प्रयोग करने से बवासीर में लाभ होता है।

वमन—सूखे आंवलों के चूर्ण में चन्दन का चूर्ण मिलाकर खाने से तथा आंवले के चूर्ण को बिजौरा नींबू के रस के साथ सेवन करने से भी वमन में लाभ होता हैं। ताजे आंवलों के रस में चन्दन घिसकर चाटना वमन में लाभकारी होता है। आंवलों के रस में पीपल और शहद मिलाकर चाटना भी वमन को शान्त करता है।

पेट में कीड़े—ताजे आंवलों का रस १ औंस रोज पिलाने से २-४ दिन में ही पेट के कीड़े नष्ट हो जाते हैं।

संग्रहणी और अतिसार—सूखे आंवले का ५० ग्रेन चूर्ण या ताजे आंवलों का २-२ छोटा चम्मच रस दिन में तीन बार लेने से संग्रहणी और अतिसार दोनों में बड़ा लाभ होता है। चूर्ण को मट्ठा के साथ खाने से शीघ्र लाभ होता है।

रक्तातिसार—ताजे आँवलों के रस में शहद मिला कर दूध के साथ सेवन से रक्तातिसार दूर होता है।

पीलिया—त्रिफला या सूखे आँवलों के चूर्ण को गुड़ के साथ कुछ दिनों तक सेवन करने से पीलिया रोग अच्छा हो जाता है। आँवले का रस १ से २ छोटा चम्मच को आलू बुखारे ३-५ दोनों को पानी में भिगोकर मलकर छानकर उसे जल के साथ लेवें।

कण्डु—कण्डु रोग में आंवलों के चूर्ण को जल के साथ लेने से लाभ होता है।

पित्त जनित शूल—ताजे आंवले के रस में शहद अथवा खांड़ मिलाकर चाटने से पित्तशूल शान्त होता है। आंवले के चूर्ण में घी एवं मिश्री मिला कर खाने से भी पित्त की शान्ति होती है।

यकृत विकार—आंवलों का एक या २ बड़े चम्मच रस या ६ माशे चूर्ण दिन में तीन बार सेवन करने से यकृत के सारे दोष कुछ ही दिनों में दूर हो जाते हैं।

फेफड़ों की सूजन—केवल ताजा आंवला खाने से १०-१५ दिन में फेफड़ों की सूजन दूर हो जाती है।

क्षय का आरम्भ—क्षय रोग आरम्भ होते ही यदि ताजे आंवलों का ३-३ छोटा चम्मच रस दिन में तीन बार लेने लग जायें तो रोग ज़ोर नहीं पकड़ने पाता। बहुधा कुछ दिनों के बाद रोग को लाभ होने लगता है।

हृदय रोग—ताजे आंवलों का रस दिन में तीन बार लेने या त्रिफला अथवा आंवले का चूर्ण दूध के साथ सेवन करने से हृदय रोगों में लाभ होता है और वह शक्तिशाली हो जाता है।

भूख न लगना—आंवले का रस सेवन करने से या सूखे आंवले के चूर्ण को पानी के साथ फांकने से भूख लगने लगती है। इससे अरुचि भी मिटती है।

पेट के हर प्रकार के रोग-त्रिफला या आँवला चूर्ण को आयुर्वेदमतानुसार गो-मूत्र के साथ सेवन करने से पेट के सारे रोग ठीक हो जाते हैं।

त्वचा के रोग

श्वेत कुष्ठ—त्रिफला चूर्ण में, घी मिलाकर सुबह शाम नियमित रूप से सेवन करने से श्वेत कुष्ठ में अवश्य लाभ होता है थोड़ा समय लगता है

इसलिए धैर्यपूर्वक इस प्रयोग को कुछ दिनों तक चलाना चाहिए। घी के अभाव में चूर्ण को पानी के योग से सेवन करना चाहिए।

खुजली—सूखे आंवलों के चूर्ण को चमेली के तेल में मिलाकर लगाने से हर प्रकार की खुजली दूर हो जाती है इसके अतिरिक्त आंवलों के बीजों को जलाकर पीसने के बाद थोड़ा सा तेल मिलाकर लगाने से भी खुजली शान्त हो जाती है।

खसरा—आँवले का रस गरम करके खसरे की फुन्सियों पर लेप करें तो फुन्सियों को लाभ होगा।

ज़ख्म—आंवले का गूदा पानी के योग से पीसकर उसी की पट्टी जख्म पर बदल-बदल कर बाँधता रहे तो जख्म अवश्य भर जायेगा। किसी कपड़े पर आंवले की पट्टी फैलाकर और पट्टी केवल जख्म पर रखकर बाँधना चाहिए।

जनेन्द्रिय सम्बन्धी रोग

सब प्रकार के प्रदर—आँवले का रस या चूर्ण ६ माशे शहद के साथ पानी के योग से कुछ दिनों तक सेवन करने से सब प्रकार का प्रदर ठीक हो जाता है। आँवले के बीज को पानी के साथ रगड़ कर शहद या खाँड मिलाकर सेवन करने से भी बहुत लाभ होगा।

योनि प्रदाह—हरे आँवले का रस १ तोला और शहद या मिश्री दोनों को मिलाकर दोनों समय सेवन करने से योनि प्रदाह में लाभ होता है।

चौड़ी योनि—आँवला के पेड़ की छाल को २४ घंटे तक पानी में भिगो रक्खें। उसके बाद पानी को छानकर उसी से फैली योनि को प्रतिदिन धोने से योनि संकुचित होती है।

प्रमेह—आंवले के १ तोला रस को शहद में मिलाकर रोज प्रातःकाल सेवन करने से हर प्रकार का प्रमेह ठीक हो जाता है। त्रिफला चूर्ण का सेवन भी सब प्रकार के प्रमेह अर्थात् शुक्र मेह, रक्त मेह, पूय मेह तथा बहुमूत्र को ठीक करता है।

मूत्र कृच्छ्र—आँवले के रस को गन्ने के रस में मिलाकर कुछ दिनों तक सेवन करने से मूत्र कृच्छ्र लुप्त हो जाता है।

मधु मेह—आँवले के ताजे फलों को चबा कर सेवन करने अथवा उसके रस को मधु मिलाकर सेवन करने से मधुमेह में आश्चर्यजनक लाभ होता है।

पेड़ू का दर्द और योनि शूल—आँवलों को पीसकर पेड़ू पर लेप करने से पेड़ू का दर्द और योनि शूल दोनों मिट जाते हैं।

पेशाब का रुकना—पेड़ू पर आँवलो को पीसकर लेप करने से साधारणतया पेशाब अवश्य उतरता है।

पेशाब बूंद-बूंद और रक्त के साथ आना—आँवले के रस को गन्ने के रस और शहद के साथ सेवन करने से बूंद-बूंद पेशाब रक्त के साथ आना ठीक हो जाता है। आँवले के फल को कुचल कर लेई की भाँति पेड़ू पर लगाने से मूत्राशय की जलन तथा मूत्रावरोध के रोगों में लाभ पहुँचता है।

सुजाक—१—आंवले की छाल के अर्क में मधु और हल्दी मिलाकर लेने से सुजाक तथा मधु मेह के रोग में काफी फायदा पहुँचता है। दक्षिण भारत में इस योग को बड़ी प्रसिद्धि प्राप्त है।

२—ताजे आँवले का फल खाने से सुजाक ठीक हो जाता है।

३—आधी छटांक सूखे आँवलों को रात भर १ पाव पानी में भिगो रक्खें। सुबह पानी निकालें उसमें शहद मिलाकर पियें तो सुजाक को लाभ होता है।

४—थोडी किशमिश रात भर पानी में भिगो रक्खें। सुबह उसे हाथ से कुचलकर और उसमें आँवलों का रस और शहद मिलाकर प्रतिदिन तीन बार १-१ गिलास पीवें तो सुजाक अच्छा हो जाता है।

वीर्य और वीर्य विकारअल्पता—आँवलों का रस मधु में मिलाकर नित्य चाटने से वीर्य विकार दूर होकर वीर्य की वृद्धि होती है।

मूत्र मार्ग के सभी रोग—आंवलों के चूर्ण में खांड़ मिलाकर सेवन करें या ताजे आँवलों का रस १-१ तोला दिन में तीन बार लें या ताजे आँवलों के रस में मधु मिलाकर सेवन करें तो मूत्र मार्ग के सब रोग दूर हो जाते हैं।

अन्य रोग

अस्वस्थ शरीर की काया कल्प—३ माशे आँवले के चूर्ण में आधा चम्मच असली शहद और १/२ चम्मच तिल का तेल मिलाकर रोज चाटें तो पेट और धातु के सब रोग दूर होकर शरीर की काया पलट जाती है। १ मास तक इस प्रयोग को करें तो रोगी हो या निरोगी शरीर में नई शक्ति का संचार होने लगता है। बवासीर, गर्मी, सुजाक, दाद खाँसी जड़ से जाती रहती है और मासिक धर्म की सारी खराबियाँ दूर हो जाती हैं।

त्रिदोष—आँवलों का मुरब्बा खाने से त्रिदोष में लाभ होता है।

साँप का विष तथा अन्य विष—आँवला का रस पिलाने से सभी प्रकार के विष शान्त होते हैं।

शरीर का ओज और मेधा की वृद्धि—आँवला के चूर्ण को घी के साथ नित्य प्रति सेवन करने से ओज की वृद्धि होती है।

ज्वर—सूखा आँवला चिलक की जड़ हर्र पीपल तथा सेंधा नमक के सम भाग चूर्ण से सब प्रकार के ज्वर दूर हो जाते हैं। आँवला के पत्तों का काढ़ा भी ज्वर का नाश करता है। त्रिफला के काढ़ा में गुड़ और दूध मिलाकर पीने से सब प्रकार के पुराने ज्वर में आशातीत लाभ होता है।

बुढ़ापा दूर और आयु की वृद्धि-आहार के प्रथम २ बहेड़ा भोजन के बाद ४ आंवला तथा भोजन पचने के बाद १ हड़ घी के साथ खाने से १ वर्ष के भीतर मनुष्य बुढ़ापे और अन्य व्याधियों से बहुत कुछ छुटकारा पाकर लम्बी आयु का अधिकारी हो सकता है।

शराब अधिक पीने का दोष—आँवलों के चूर्ण को चीनी या खांड मिला कर फाँकने से शराब पीने के दोष मिट जाते हैं। त्रिफला चूर्ण में घी और शहद या खांड मिलाकर खाने से भी शराब पीने का दोष दूर हो जाता है।

गंठिया—आंवलों के रस में पुराना घी पकाकर पीने से गठिया के रोग को आराम मिलता है।

रक्त बहना—बहता हुआ रक्त आंवलों के रस से धोने से बन्द हो जाता है।

गुल्म रोग—त्रिफला का चूर्ण १० ग्राम जिमीकन्द का भर्ता १५ ग्राम एक में मिश्रित कर सेवन करने से गुल्म रोग दूर हो जाता है।

निर्बलता—त्रिफला का चूर्ण खाकर दूध पीने से शरीर की निर्बलता दूर होती हैं।

वायु गोला—आंवले के काढ़े में खांड मिलाकर सेवन करने से कुछ दिनों में वायु गोले का रोग मिट जाता है।

उपसंहार

पिछले अध्यायों में आपने आंवले का चमत्कार पढ़ा। वास्तव में आंवले के गुण हैं ही ऐसे कि इसे वैद्यराज की उपाधि दी जाये। जितने रोगों का वर्णन किया जा चुका है उनके अतिरिक्त आंवला रक्त चाप के बढ़ने, लकवा, जोड़ों की जड़कन तथा सूजन, बेचैनी, अस्थि भंग, सुस्ती उदासी गंध युक्त सांस आदि अन्यान्य सभी रोगों में इसका रस किसी न किसी रूप में गुणकारी है। 'ऐसी है आंवले की महिमा।"

आप आंवले का कोई भी प्रयोग क्यों न ले रहे हों, आप इसके साथ सदा सात्विक आहार विहार भगवत्ध्यान और आवश्यकतानुसार फलाहार या उपवास भी करें।

प्राकृतिक चिकित्सा का साहित्य

लेखक—डा० खुशीराम शर्मा 'दिलकश' एन० डी०

प्राकृतिक चिकित्सक

		मूल्य
१.	रोगों की प्राकृतिक चिकित्सा	१०.००
२.	तन्दुरुस्ती और बीमारी में हमारा भोजन	८.००
३	रंगीन रश्मि चिकित्सा	१.५०
४.	वैद्यराज नींबू	०.८०
५.	वैद्यराज आंवला	०.९०
६.	१२० वर्ष जी सकते हैं	१.५०
७.	कब्ज की अचूक चिकित्सा	३.७५
८.	कामेच्छा तथा यौन विकार	३.५०
९.	वैद्यराज मधु	०.८०
१०.	वैद्यराज मिट्टी	१.५०
११.	उपवास चिकित्सा	१.५०
१२.	दूध का चमत्कार	१.००
१३.	मट्ठा का चमत्कार	०.८०
१४.	स्वास्थ्य के लिए कच्चा खाइये	०.८०
१५.	प्राकृतिक चिकित्सा की विधियां	०.९०
१६.	मासिक धर्म (श्रीमती पूर्णिमा देवी)	०.८०

डाक व्यय ग्राहक को देना होगा, यदि माल रेलवे द्वारा मंगावें तो अपने रेलवे स्टेशन का नाम अवश्य लिखें। पूरे सेट के लिये पेशगी रुपया भेजने वाले से डाक व्यय नहीं लिया जाता है।

"प्राकृतिक जीवन मासिक पत्रिका का चन्दा ७ रुपये वार्षिक है"

आरोग्य निकेतन

रिवर बैंक कालोनी, लखनऊ

फोन : २५६२८